

印光大師法語：十念記數法

復高邵麟居士書四

當攝心切念，自能歸一。攝心之法，莫先於至誠懇切。心不至誠，欲攝莫由。既至誠已，猶未純一，當攝耳諦聽。無論出聲默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。（默念雖不動口、然意地之中、亦仍有口念之相。）心口念得清清楚楚，耳根聽得清清楚楚，如是攝心，妄念自息矣。如或猶湧妄波，即用十念記數，則全心力量，施於一聲佛號雖欲起妄，力不暇及。此攝心念佛之究竟妙法，在昔宏淨土者，尚未談及。以人根尚利，不須如此，便能歸一故耳。（印光）以心難制伏，方識此法之妙。蓋屢試屢驗，非率爾臆說。願與天下後世鈍根者共之，令萬修萬人去耳。所謂十念記數者，當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明。至十句已，又須從一句至十句念，不可二十三十。隨念隨記，不可掐珠，唯憑心記，若十句直記為難，或分為兩氣，則從一至五，從六至十。若又費力，當從一至三，從四至六，從七至十，作三氣念。念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳，一心不亂，久當自得耳。須知此之十念，與晨朝十念，攝妄則同，用功大異。晨朝十念，僅一口氣為一念。不論佛數多少。此以一句佛為一念。彼唯晨朝十念則可，若二十三十，則傷氣成病。此則念一句佛，心知一句。念十句佛，心知十句。從一至十，從一至十，縱日念數萬，皆如是記。不但去妄，最能養神。隨快隨慢，了無滯礙。從朝至暮，無不相宜。較彼掐珠記數者，利益天殊。彼則身勞而神動，此則身逸而心安。但作事時，或難記數，則懇切直念。作事既了，仍復攝心記數。則憧憧往來者，朋從於專注一境之佛號中矣。大勢至謂都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。利根則不須論。若吾輩之鈍根，捨此十念記數之法，欲都攝六根，淨念相繼，大難大難。又須知此攝心念佛之法，乃即淺即深，即小即大之不思議法。但當仰信佛言，切勿以己見不及，遂生疑惑，致多劫善根，由茲中喪，不能究竟

親獲實益，為可哀也。掐珠念佛，唯宜行住二時。若靜坐養神，由手動故，神不能安，久則受病。此十念記數，行住坐臥皆無不宜。臥時只宜默念，不可出聲。若出聲，一則不恭，二則傷氣，切記切記。

印光法師文鈔上冊

淨空法師專集網站製作